



Tekijä Iivo Korhonen

Työn nimi Muurahaisia aivoissani - ASMR osana äänisuunnittelua

Laitos Elokuva- ja lavastustaiteen laitos

Koulutusohjelma Elokuvaäänitys ja -äänisuunnittelu

Vuosi 2018

Sivumäärä 25

Kieli Suomi

Tiivistelmä

Opinnäytteeni tarkastelee äänisuunnittelun näkökulmasta psykofyysistä kokemusta nimeltä ASMR. Lyhenne viittaa käsitteeseen autonymous sensory meridian response. Vapaasti suomennettuna se tarkoittaa spontaania, ei-kontrolloitavaa, aistikokemuksen kliimaksia, reaktiona ulkopuoliseen ärsykkeeseen. ASMR-videot sisältävät usein esimerkiksi kuiskauksia ja rapistelua. Useisiin videoihin sisältyy roolileikkiä. Artisti toteuttaa asiantuntevaa äänilähteiden manipulointia mikrofoniin edessä, ja antaa katsojalle vahvaa henkilökohtaista huomiota. Kokemukseen liittyy tunne voimakkaasta mielihyvästä, jonka aikaansaaminen kuulijalle toimisi potentiaalisena tehokeinona myös elokuvan äänisuunnittelussa.

Tutkielman tekninen osuus on toteutettu analysoimalla videoita niiden sisältämän äänisisällön ja suosion perusteella. Psykologinen osuus kartoittaa kokemukseen liittyviä emotionaalisia puolia ja yhteneväisyyksiä kuulijoiden kokemuksissa. Päämääränä on löytää yhteisiä tekijöitä erilaisten ASMR-materiaalien välillä, sekä tutkia miksi näennäisesti merkityksetön äänimateriaali saa valtavaa suosiota sosiaalisessa mediassa.

ASMR-ääni ilmentyy usein kahdessa muodossa. Yhden videon sisältämä materiaali on sekä pehmeää että kovaa. Henkevä kuiskaus ja rapistelu ovat äänelliseltä tekstuurltaan toistensa vastakohtia. Tällainen äänisisältö näyttää luovan ihmiskorvaa miellyttävän balanssin, joka johtaa positiiviseen tunnekokemukseen. ASMR-materiaalia käytetään usein eskapistisiin ja meditatiivisiin tarkoituksiin, kuten unettomuuteen ja ahdistuksen hoitoon. Kuulijan kokemus läheisyyden tunne ja intiimi suhde ASMR-artistiin vaikuttavat olevan erityisen merkityksellisiä tekijöitä kokemuksen synnyssä.

Tietyt ASMR-ääneen kuuluvat ominaispiirteet rajoittavat sen käyttöä elokuvailmaisussa. Tehokeinona se olisi hyödynnettävissä esimerkiksi animaatioelokuvassa, jossa elokuvan sisäinen maailma on luotavissa tyhjistä. Dokumentissa tai fiktioelokuvassa ASMR-efekti toimisi kertojääännessä. Potentiaalisesti efekti toisi kertojan lähelle kuulijaa, ja muodostaisi heidän välilleen positiivisen emotionaalisen siteen, riippumatta puheen informaation sisällöstä.

Lisätutkimus neurobiologisella tasolla mahdollistaisi emotionaalisen kokemuksen jäsentämistä fyysisesti, ja avaisi sen mystistä luonnetta. Törmäämme samaan ilmiöön, kuin usein äänen kanssa työskennellessä. Kokemuksen psyykinen ja fyysinen puoli ovat vahvasti symbioottisia. Tästä syystä subjektiivinen psykofyysinen kokemus nähdään lähinnä emotionaalisenä asiana, jonka luonnetta ei ole tarpeen selvittää.

Avainsanat äänisuunnittelu, ASMR, elokuva

Kevät 2018

Tiivistelmä

Opinnäytteeni tarkastelee äänisuunnittelun näkökulmasta psykofyysistä kokemusta nimeltä ASMR. Lyhenne viittaa käsitteeseen autonymous sensory meridian response. Vapaasti suomennettuna se tarkoittaa spontaania, ei-kontrolloitavaa, aistikokemuksen kliimaksia, reaktiona ulkopuoliseen ärsykkeeseen. ASMR-videot sisältävät usein esimerkiksi kuiskauksia ja rapistelua. Useisiin videoihin sisältyy roolileikkiä. Artisti toteuttaa asiantuntevaa äänilähteiden manipulointia mikrofoniin edessä, ja antaa katsojalle vahvaa henkilökohtaista huomiota. Kokemukseen liittyy tunne voimakkaasta mielihyvästä, jonka aikaansaaminen kuulijalle toimisi potentiaalisena tehokeinona myös elokuvan äänisuunnittelussa.

Tutkielman tekninen osuus on toteutettu analysoimalla videoita niiden sisältämän äänisisällön ja suosion perusteella. Psykologinen osuus kartoittaa kokemukseen liittyviä emotionaalisia puolia ja yhteneväisyyksiä kuulijoiden kokemuksissa. Päämääränä on löytää yhteisiä tekijöitä erilaisten ASMR-materiaalien välillä, sekä tutkia miksi näennäisesti merkityksetön äänimateriaali saa valtavaa suosiota sosiaalisessa mediassa.

ASMR-ääni ilmentyy usein kahdessa muodossa. Yhden videon sisältämä materiaali on sekä pehmeää että kovaa. Henkevä kuiskaus ja rapistelu ovat äänelliseltä tekstuuriltaan toistensa vastakohtia. Tällainen äänisisältö näyttää luovan ihmiskorvaa miellyttävän balanssin, joka johtaa positiiviseen tunnekokemukseen. ASMR-materiaalia käytetään usein eskapistisiin ja meditatiivisiin tarkoituksiin, kuten unettomuuteen ja ahdistuksen hoitoon. Kuulijan kokema läheisyyden tunne ja intiimi suhde ASMR-artistiin vaikuttavat olevan erityisen merkityksellisiä tekijöitä kokemuksen synnyssä.

Tiedetyt ASMR-ääneen kuuluvat ominaispiirteet rajoittavat sen käyttöä elokuvailmaisussa. Tehokeinona se olisi hyödynnettävissä esimerkiksi animaatioelokuvassa, jossa elokuvan sisäinen maailma on luotavissa tyhjästä. Dokumentissa tai fiktioelokuvassa ASMR-efekti toimisi kertojääännessä. Potentiaalisesti efekti toisi kertojan lähelle kuulijaa, ja muodostaisi heidän välilleen positiivisen emotionaalisen siteen, riippumatta puheen informaatioisisällöstä.

Lisätutkimus neurobiologisella tasolla mahdollistaisi emotionaalisen kokemuksen jäsentämistä fyysisesti, ja avaisi sen mystistä luonnetta. Törmäämme samaan ilmiöön, kuin usein äänen kanssa työskennellessä. Kokemuksen psyykkinen ja fyysinen puoli ovat vahvasti symbioottisia. Tästä syystä subjektiivinen psykofyysinen kokemus nähdään lähinnä emotionaalisenä asiana, jonka luonnetta ei ole tarpeen selvittää.

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Pohjustus - Aikaa ennen muurahaisia	2
2.1 Tekninen näkökulmani	4
2.2 Tutkielman keskeisiä käsitteitä	6
2.3 ASMR-artisti luovana tekijänä	7
2.4 Tekniikasta ja preferensseistä	8
3. Materiaalin analyysi	10
3.1 Kuiskaus, mies ja nainen	10
3.2 Piste-äänet	13
3.3 Ambianssit	14
4. ASMR psykofyysisenä reaktiona	15
4.1. Seksuaalisuudesta	17
5. ASMR tehokeinona elokuvassa	20
6. Yhteenveto	22
7. Lähteet	24

1. Johdanto

Opinnäytteeni käsittelee neurobiologista ja psykofyysistä ilmiötä joka tunnetaan yleisemmin nimellä ASMR. Lyhennys viittaa käsitteeseen autonymous sensory meridian response. Vapaasti suomennettuna se tarkoittaa spontaania, ei-kontrolloitavaa, aistikokemuksen kliimaksia, reaktiona ulkopuoliseen ärsykkeeseen. Havaintokokemusta aistivat ihmiset kertovat sen olevan keino ehkäistä masennusta, stressiä tai kroonisia kipuja.

Useat videot pohjaavat tunteeseen läheisyydestä ja huolenpidosta. Tällaisissa roolileikki-videoissa kuuntelijalle annetaan ASMR-artistin osalta kokonaisvaltainen huomio. Tällä tarkoitetaan tilannetta, jossa kuuntelija asetetaan simuloituun tilanteeseen, esimerkiksi jalkahoitolaan tai parturiin. Prosessin autenttisuus lisää uppoutumista. Videoiden perimmäinen teho perustuu toisen ihmisen läheisyydessä olemiseen. Roolileikkiä toteuttava artisti antaa kuulijalle kokonaisvaltaisen myötätuntonsa ja käsittelee häntä hellävaraisesti, jopa äidillisesti tai isällisesti. Esioletukseni onkin, että kuiskaus ja suun äänet saavat suurimman osan ihmisistä kokemaan ASMR -reaktion. Tämä johtuu puhtaasti biologisista ja fysiologisista syistä liittyen intiimiyteen ja hellyydenkaipuuseen.

Tämän lisäksi ASMR-reaktiota synnyttävän abstraktit äänet. Esimerkiksi asioiden rapina, naputtelu, harjaaminen ovat suosittuja kategorioita. Äänisuunnittelun kannalta tämä alue on potentiaalisin, sillä identtisesti sama reaktio on synnyttävissä ilman puhetta. Abstraktius mahdollistaa ääni-ilmaisun kannalta kokemuksen valjastamista hyvin monenlaiseen elokuvakerronnan muotoon.

Lähdin opinnäytteessäni selvittämään kysymystä; Onko keskuudessamme äänisuunnittelun perspektiivistä voimakas emotionaalinen tehokeino, jonka potentiaalia emme edes tunne? Onko ASMR-reaktiota aiheuttavassa äänimateriaalissa tiettyjä samankaltaisuuksia tai poikkeavuuksia, ja kuinka ne määrittävät tunnekokemusta? Onko keinotekoisesti mahdollista luoda ääniä, jotka aiheuttavan spontaanisti positiivisen ja miellyttävän psykofyysisen reaktion katsojassa?

Tarkastelen opinnäytteessäni ASMR-äänimateriaalia ilman kuvaa. ASMR-videoiden kohdalla kameran tehtävänä on havainnoida tekemistä objektiivisesti. Visuaalisuus ei sinänsä luo tekemiselle uusia tasoja, kuten elokuva-ilmaisussa. Ilmiön luonteesta johtuen reaktio syntyy kuitenkin usein myös ilman visuaalista ärsykettä. Aiheen rajauksen vuoksi käsittelen pelkästään ilmiöön liittyvää ääntä.

Käsittelen aihetta psykofyysisenä tunneperäisenä ilmiönä, sekä äänellisen konkretian kautta. Tämä tarkoittaa aiheen tutkimista valmiiden julkaisujen pohjalta, äänimateriaalin teknistä analysointia, sekä erään suosituksen suomalaisen tekijän haastattelua.

2. Pohjustus - Aikaa ennen muurahaisia

Opiskeluajanani olen tehnyt aktiivisesti lyhytelokuvia, usein ns. välitöiden muodossa. Näytettyäni erään äänitöissä olleen lyhytelokuvan version tuottajallemme, hän kommentoi: ”Elokuva tuntui siltä, kuin olisin katsonut kuunnelmaa”. Tämä palaute on ollut yksi mieleenpainuvimmista. Selventääkseni saamaani palautetta, kysyin häneltä oliko tämä hyvä asia. Hänen mielestään se oli.

Elokuvassa oli muodostunut yleiseen konsensukseen nähden käänteinen tilanne, jossa äänimateriaali johdatti vahvasti tarinaa ja kuva kuvitti sitä. Elokuva oli ilmaisultaan pitkälti perinteisestä poikkeavaa, sillä näyttelijät eivät puhuneet. Kertojaääni kertoi tarinaa ja ääni loi illuusion paikasta. Visuaalisesti näimme näyttelijöiden taustalla vain loputonta mustaa tai valkoista. Tuottajaopiskelija totesi saavansa ASMR -reaktioita osasta elokuvassa esiintyvää äänimateriaalia.

Minulle äänet olivat miellyttäviä, mutta eivät lainkaan niin hypnoottisia kuin hänelle. Oma suhteeni elokuvaan oli muodostunut pitkän työn aikana objektiiviseksi. Tilanne on minulle yleinen ja poikkeuksetta toistuva, koska intuitiivinen tunneperäinen suhde materiaaliin katoaa, kun katselukerrat lähestyvät kymmeniä ja satoja.

Sama tilanne toistui toisenkin elokuvan kohdalla. Tarkoitukseni oli saada katsojassa aikaan tunne rakkaudesta, päähenkilön kohdatessa kuollut rakkaansa viimein. Taustalle oli lavastettu japanilainen kitsch-robottikissa-patsas vilkuttamaan. Kehittäessäni patsaalle ääntä, käytin tietysti vaistomaisesti kissan kehräystä. Ohjaaja ja minä huomasimme, että kehräys aiheuttaa molemmille välittömän tunteen rauhasta ja pehmeystä. Tunne tulee heti iholle. Käytimme kehräystä siitä edes hyvin hienovaraisesti, muun äänimateriaalin pohjalla. Aina kun päähenkilö saavuttaa rakkauden hetken, kuulemme kissaa. Siitä muodostui alitajuinen viite sen aiheuttamaan tunnekokemukseen.

Tällainen äänisuunnittelu tuntui minulle huijaukselta. Ihminen ei voi vaikuttaa saamaansa tunnekokemukseen, kun soittamme tällaista materiaalia. Se on biologinen ja impulsiivinen reaktio mielihyvää tuottavaan ääneen.

Olen kuunnellut ASMR-videoita aktiivisesti nuorempana, mutta en ikinä ajatellut niissä olevan potentiaalia muuhun kuin pikaruoka-hedonismiin. Välitöissä esiintyneiden tapahtumien jälkeen kiinnostuin aiheesta. Tunneperäinen reaktio on se mitä elokuvantekijät haluavat katsojan kokevan. Jos ASMR tuottaa sen heti, miksi se ei ole yleisessä efektiivisessä käytössä?

ASMR on ilmiönä suppeasti tutkittu aihe. Taustatutkimuksessani löysin vain muutamia aiheesta julkaistuja papereita ja sen syntyä käsitteleviä foorumikeskusteluja. Aihe on ihmisistä kiinnostava, mutta kukaan ei ollut kartoittanut sitä tarkemmin esimerkiksi neurobiologisesta näkökulmasta. Yleinen konsensus tuntuu olevan, että ASMR-ääni toimii, mutta sen syytä ei ole koettu tarpeelliseksi selvittää. Tämän takia päädyin opinnäytteessäni tulkitsemaan ilmiötä juuri äänisuunnittelijan näkökulmasta. Tämä tarkoitti käytännössä materiaalin analysoimista ääniteknisesti ja valmiiden julkaisujen pohjalta.

Käsittelen kysymystä teknisestä ja psykologisesta näkökulmasta, mutta se on suorassa suhteessa elokuva-ilmaisuun. Äänisuunnittelijat löytävät usein itsensä tilanteesta, jossa on tarkoituksena luoda katsojalle esimerkiksi painostava tai ahdistava tunnelataus. Tämä on arkipäivää, ja erilaiset dissonanssit, bassovoittoiset ja viiltävän kirkkaat äänensävyt ovat tähän usein hyväksi havaittu metodi. Keinot ovat yleisesti käytössä, tekipä äänisuunnittelija ne joko itsensä kautta alitajuisesti tuntien, tai katsojan reaktion etukäteen tiedostaen.

Voisimme kuitenkin kuvitella törmäävämmme myös seuraavanlaiseen hypoteettiseen tilanteeseen: Äänisuunnittelijan tulisi välittää katsojalle tunne suuresta rakkaudesta ja läheisyydestä. Tämä olisi toivottavaa toteuttaa pelkällä äänisuunnittelulla, ilman katsojan emotionaalista johdattelua musiikilla. Mitkä pisteänet tai ambienssit toisivat keskimääräisesti suurimmalle osalle katsojista tämän tunteen? ASMR vaikuttaa olevan hienovarainen keino tyydytyksen tunteen luomiseen. Tämä tapahtuu ilman ilmiselvää ja tunnistettavaa tunnetta katsojan manipuloinnista.

Ongelmana on kuitenkin se seikka, että ilmentyäkseen ASMR vaatii teoriassa valtavasti äänellistä fokusta ja tilaa. Ongelma liittyy äänelliseen tasapainoon elokuvassa. Elokuvassa kysymys balanssista on merkittävä, sillä ASMR -äänen soittaminen itsenäisesti tarkoittaisi tietynlaiseen subjektiiviseen tilaan uppoamista ja muun maailman katoamista.

2.1 Tekninen näkökulmani

Opinnäytteeni tarkoituksena on selvittää mitkä ovat ASMR:n ilmentymiseen vaikuttavia tekijöitä. Äänimateriaalin analyysin suhteen jaoin materiaalin kolmeen eri kategoriaan. Koin ne itse äänisuunnittelijan työn kannalta helpoiten hahmotettaviksi luokiksi, sekä olennaisiksi toistuviksi elementeiksi elokuvissa.

Vaikka videoitten kuuntelu tapahtuu useimmiten kuulokkeilla, opiskeluaikani lukuisat ihmiset ovat kertoneet saaneensa ASMR-reaktion myös normaalista kaiutinkuuntelusta, kuten mainitsemieni välitöiden kohdalla. Tilanne ei tunnu olevan selvä, eikä kuulokekuuntelu itsessään tarkoita lisäarvoa soitetulle materiaalille.

Elokuvien äänentoisto on huippuluokkaa, joten kysymys ei ole äänitekninen, vaan kaiuttimen fyysiseen sijoitteluun liittyvä. Jos kaiutin on lähempänä kuulijaa, onko materiaali myös lähempänä kuulijaa? Rajatakseni aihealuetta, tutkin kuitenkin materiaalia pelkkänä äänenä. Äänisuunnittelijasta riippumattomat olosuhteet eivät voi rajoittaa materiaalin luomista tai käyttämistä. Tästä syystä työskentely tapahtuu parhaissa mahdollisissa kuunteluolosuhteissa, tiettyjen standardien mukaan.

1) Puhe ja kuiskaukset, mies ja nainen

Jaan analyysissä nämä materiaalit mieheen ja naiseen, heidän luontaisen kuiskaus- ja puheäänensä taajuuserojen takia. Erilaiset puhetaivat ja suun äänet tuntuvat olevan universaalein keino ASMR-reaktion aiheuttamiseen. Se on intiimein mahdollinen simuloitu tilanne, eikä kuulijan tarvitse keskittyä selvittämään äänilähdettä. Toinen ihminen on välittömästi iholla.

ASMR -ilmiön ilmentyminen on vahvasti linkissä läheisyydentunteeseen. Äänimateriaalin ollessa esimerkiksi kuiskauksia, osa vahvasta impulssista tulee johtuen äänen luonteesta suhteessa kuulijan henkilökohtaiseen tilaan. Äänen tullessa suhteettoman lähelle kuulijan korvaa, syntyy uniikki ja intiimi suhde materiaaliin. Arkielämässä vastaavaan tilanteeseen törmää harvoin.

2) Pisteäänät

Selkeyden vuoksi puhun kuitenkin opinnäytteessäni ASMR-videoitten kohdalla pisteäänistä. Teknisesti ottaen osa videoista on foley-ilmaisua, mutta käytötapa on eri kuin elokuvassa. Elokuvassa foley tarkoittaa kaikkea jälkikäteen äänitettyä materiaalia, joka yleensä on lähtöisin elokuvassa esiintyvistä olennoista tai objekteista. Tällaisia ääniä ovat esimerkiksi askeleet, toiminnan äänet ja vaatteet. ASMR-videoissa kaikki perustuu kuitenkin mikrofonin äärellä toimimiseen, ja

synkroni syntyy jo äänitystilanteessa. ASMR-videoiden luonteeseen ei yleensä kuulu materiaalin jälkiäänittäminen, vaan efektiivisyys syntyy juurikin pisteäänien reaaliaikaisesta tarkastelusta. ASMR-videoissa yleisiä pisteääniä ovat esimerkiksi paperin rapina, ihon hierominen, sekä roolileikkiin kuuluvat äänet, kuten hiustenpesu. Pisteäänit voivat siis teknisesti ottaen olla mitä tahansa tekemisen ääntä. Ne ovat myös luonteeltaan erilaisia suhteessa ambiensseihin, sillä ASMR-pisteäänissä tekijän persoona on vahvasti läsnä.

3) Ambienssit tai atmosfääriset tehosteet

Käytännössä atmosfääriset tehosteet tarkoittavat ääntä, joka tuo tunteen paikasta, ajasta ja ympäristöstä. Usein ne ovat hienovaraisia viittauksia elokuvan sisäiseen realismiin. Jos asetamme paikkaan X mikrofoniin ja äänitämme pelkkää ympärillä olevaa tilaa, on tuloksena atmo.

Osa ASMR -reaktioita kokevista ihmisistä saa saman reaktion ambiensseista. Tällaisia ovat esimerkiksi sateen ropina, nuotion rasahtelu ja aaltojen liplatus. Tähän poikkeus olen esimerkiksi minä, joka en saa ambiensseista tätä kokemusta. Oma suhteeni tuntuu muodostuvan persoonan kautta. Äänessä tulee olla tekijä ja objekti, ns. pelkkä luonnollinen ympäristön ääni ei riitä. Se on usein miellyttävää, mutta ei herätä minulla ASMR-reaktiota.

2.2 Tutkielman keskeisiä käsitteitä

Triggerit

ASMR-ilmiöstä puhuttaessa niitä aiheuttavia ääniä kuvataan termillä triggers. Sana viittaa spontaaniin reaktioon ja impulssivasteeseen. Ääni triggeröi, eli laukaisee reaktion. Tästä juontuvat preferenssit tietynkaltaisiin triggereihin. Koska termi on ilmiön kohdalla yleisesti tunnettu, käytän opinnäytteessäni tätä lainasanaa ilman omaa käännöstä.

Binauraalisuus

Binauraalisista äänitteistä puhuessa tarkoitetaan useimmiten kahdella mikrofonilla äänitettyä materiaalia. Mikrofonit on sijoitettu siten, että ne simuloivat ihmisen korvaa. Tämä tarkoittaa pään mallintamista niin, että mikrofonien etäisyys ja kulma on samassa suhteessa kuin korvat ihmisen päässä. Käytännössä nämä tekijät siis vaihtelevat jokaisen ihmisen kohdalla. On kuitenkin mahdollista käyttää binauraalista tekniikkaa keskiarvoisesti. Tekniikka toimii onnistuneesti stereo-kuulokkeista kuunneltaessa. Tuloksena on hyper-realistinen tunne tilasta. ASMR-videoiden kohdalla äänitysformaatti on suosittu, sillä artistin liikkeessä mikrofonien ympärillä kuulijalle syntyy vahva illuusio samassa huoneessa olemisesta. Tämä johtaa intiimiyden tunteen kasvamiseen.

Artisti tai ASMRtist

Puhuttaessa ASMR -videoiden tekijöistä, käytetään usein leikkimielistä sanaa ASMRtist. Puhun opinnäytteessäni materiaalia tuottavista henkilöistä artisteina. Termi on minusta kaunis, ja osoittaa tekijän luovan puolen. Kyse ei ole satunnaisten esineitten hypistelystä mikrofonin ääressä, vaan sitä on edeltänyt paljon ajatustyötä, tekniikan hiomista ja aktiivista tutkimista. Esimerkiksi elokuvissa puhumme foley-artistista, joka tekee hyvin samantyyppistä työtä elokuvan kuvasynkronin päälle.

RMS (Root Mean Square)

RMS-keskiarvolla tarkoitetaan äänen mittauksessa elektronisen jännitteen keskiarvoa signaalissa. Koska RMS mittaa keskiarvoa, se ei ilmennä tietoa absoluuttisesti, vaan keskiarvo on lähempänä korvan aistihavaintoa. RMS on tietoisesti hidas analyysitapa. Korvat eivät usein hahmota lyhyitä piikkimäisiä ääniä niin kovina, kuin ne tosiasiassa kuuluvat. Käytän tätä mittarointia analysoidessani ASMR-materiaalia.

2.3 ASMR-artisti luovana tekijänä

Tekijän näkökulmaa valottaakseni haastattelin opinnäytteessäni videoita tuottavaa artistia. Äänisuunnittelijana olen hänen kanssaan hyvin samankaltaisessa asemassa. Tällä kertaa kuitenkin kuuntelijana, enkä tekijänä. Eniten minua kiehtoi heidän intohimonsa aiheeseen. Haastattelin nimimerkkiä ”Whitewinterwhispers”, 24-vuotiaasta ASMR-tekijää suomesta. Hänen suosituin videonsa ”Tongue twisters in Finnish”¹ on saavuttanut 1,2 miljoonaa katsomiskertaa.

”Noin neljä vuotta sitten tuttavani oli lisännyt Facebook-sivulleen radiokuunnelman, joka kertoi ASMR-ilmiöstä. Tuohon radiokuunnelmaan oli liitetty muutama esimerkkivideo, jotka mielenkiinnosta katsoin. Ne kuunneltuani tajusin heti, että olin tuntenut ASMR-tuntemuksia jo lapsesta asti.

Päädyin itse tuottamaan videoita hetken mielijohteesta. Halusin yksinkertaisesti kokeilla, millaista ASMR-videoiden tekeminen olisi. Olin myös pannut merkille, ettei suomalaisia ASMR-videoita juuri löytynyt youtubesta, joten tästäkin syystä koin, että ASMR-yhteisö tarvitsi lisää suomalaisia tekijöitä.

Kuuntelen itse videoita viikoittain. Yleensä kuuntelen videoita ennen nukkumaanmenoa. Ne rauhoittavat minua ja auttavat nukahtamaan. Uskon, että nykyinen kiireinen elämäntyyli on saanut ihmiset etsimään elämäänsä erilaisia keinoja rentoutua. Jo monien vuosien ajan esimerkiksi meditaatio, mindfulness ja jooga ovat olleet tällaisia tapoja rentoutua ja ottaa aikaa itselleen. Koen, että ASMR tietyllä tapaa samankaltainen aktiviteetti. Toki ASMR-videoihin liittyy myös kihelmöivät mielihyvän tuntemukset, jotka varmasti vaikuttavat siihen, että ihmiset hakeutuvat uudestaan ja uudestaan videoiden pariin.

Uskon, että tekijän persoonalla on hyvin suuri merkitys. Etenkin rauhallisuus ja levollisuus ovat varmasti suuri valtti videoita tehdessä. Kuitenkin koen, että suosittujen ASMR-artistien joukossa on hyvin monenlaisia persoonia. Jotkut katsojat kaipaavat hyvin rauhallista tapaa tehdä videoita, jotkut taas voivat haluta videoihin enemmän esimerkiksi humoristisia elementtejä.

Pyrin tekemään videoita, jotka miellyttävät sekä itseäni, että katsojia. Usein huomaan tekeväni sellaisia videoita, joita itse haluaisin katsella. Tästä syystä keskityn usein kuiskutteluun ja erilaisten suhteellisen yksinkertaisten triggerien tuottamiseen. Esimerkiksi kaikenlaiset naputtelut ja rapinat miellyttävät minua itseäni, ja tämän vuoksi näitä ääniä löytyy myös videoiltani.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=Nh0pHvFsmng>

Mielestäni läheisyydellä on ASMR-videoissa iso merkitys. ASMR-videoissa esimerkiksi hyvin usein katsotaan suoraan kameraan ja ollaan hyvin lähellä kameraa ja luodaan näin läheinen ja jopa intiimi tunnelma.

Toisaalta on myös paljon ASMR-videoita, joista ei tällaista läheisyyden tunnetta löydy. Esimerkiksi videot, jotka keskittyvät puhtaasti erilaisten äänien tuottamiseen, eivät ole samalla tavalla läheisyyden kokemuksia luovia.

Mielestäni ASMR ei ole seksuaalinen ilmiö tai tuntemus, mutta ymmärrän toki, että joillekin se voi myös olla seksuaalinen tuntemus. En kuitenkaan itse koe ASMR-videoita seksuaalisina, enkä itse yritä videoissani millään tavalla pyrkiä olemaan seksuaalinen tai edes flirttaileva. En kuitenkaan kritisoi ihmisiä, jotka tekevät nk. seksuaalisia ASMR-videoita” (Whitewinterwhispers & Korhonen, haastattelu, 2018).

2.4 Tekniikasta ja preferensseistä

Aiheesta julkaistu tekninen tutkimus kartoitti kuuntelijoiden suosimaa materiaalia yleisellä tasolla (Barratt, Spence & Davis, 2017). Tutkimus oli toteutettu internet-kyselynä, johon vastasi 130 aktiivisesti ASMR:ää kuuntelevaa henkilöä.

Eräs otannan henkilöitä eniten häirinneistä tekijöistä oli videoiden huono laatu. Audion tekninen heikkous tuntui heistä rajulta ja raa’alta. ASMR- videot perustuvat tästä syystä usein hyvään tekniseen laatuun. Artistit käyttävät huippulaatuisia mikrofoneja, jotta noise-to-ratio, eli mikrofonin oman pohjakohinan määrä suhteessa äänitettyyn materiaaliin on mahdollisimman alhainen. Artistin tuottama ääni on usein niin pientä, että ilman hyvälaatuista mikrofonia äänite yksinkertaisesti kuulostaa huonolta tai teknisesti puutteelliselta. Artistit suosivat binauraalisia-mikrofoneja tuottaakseen realistisemman kuuntelukokemuksen.

Suurin osa vastanneista (38%) toivoi triggerin kestävän optimitilanteessa 1-5 minuuttia. Seuraavaksi suosituin aika oli 6-10 minuuttia. Vain 15% otannasta halusi sen kestävän yli kymmenen minuuttia. Puolet vastanneista toivoi videossa kuultavan kaksi triggeriä samaa aikaa. Lyhyiden triggeripituuksien suosiosta voimme päätellä, että ASMR:n halutaan luovan lyhyt ja tehokas pikakeino tunteen saavuttamiseen. Tämä tukee ajatusta hektisemmälle sukupolvelle suunnatusta keinosta saavuttaa haluttu meditatiivinen tila. Yleisimmin nämä kaksi triggeriä ovat kuiskaus ja piste-tehoste simultaanisti. Artisti selittää mitä tekee, kuvailee ääntä tuottavaa objektia, varioiden puheen ja piste-tehosteen suhdetta jatkuvasti. Tämä luo tunteen ammattitaidosta ja luottamuksesta.

Luonnollisuus vaikuttaa olevan avainasemassa koetun kokemuksen kanssa. Kyselyyn osallistuneista suurin osa halusi triggereiden olevan realistisia. Eräs vastanneista kuvasi näin: 'Pidän realistisista äänistä - immersiiivisistä, joten kun suljen silmäni, minusta tuntuu niin kuin olisin siellä' (mas. 6). Kyselyyn vastanneet kertoivat epämieluisan ja vieraannuttavan olon tulevan liian ilmiselvästi käsikirjoitetusta materiaalista. "...liian ilmiselvää triggereiden käyttöä (ei ollut saumattomasti punottu tekemisen yhteyteen)' ja 'Ehkä se tuntui liikaa performanssilta *itseäni varten*, eikä esimerkiksi roolileikiltä ja tutkimukselta *itsestäni*' (mas. 5).

Toinen julkaistu vertaisarviointi kartoitti ASMR-kuuntelijoiden suosimia triggeri-preferenssejä. Tutkimustulokset on koostettu 475 ihmisen otannasta. Tästä joukosta yli 50% valikoi triggerikseen kuiskauksen, henkilökohtaisen huomion antamisen, hitaat liikkeet, sekä hauraat äänet, kuten folion ja sormien naputtelu pintoja vasten.

Hyvin suuri osa halusi videolla esiintyvän äänimateriaalin olevan tietyllä taajuusalueella. 77% vastanneista totesi äänenkorkeuden vaikuttavan erityisen paljon kokemukseen. Ennakkokäsityksestäni poiketen, matalataajuisempi materiaali oli katsojien kannalta suositumpaa.

Tutkimieni videoiden kohdalla kyse on visuaalisen kuvan ja audion yhdistelmästä. Visuaalisuus vahvistaa kokemusta, mutta ei vaikuta olevan kriittinen tekijä. Pienten esineiden käsittelyyn optimietäisyys oli kuuntelijoiden mukaan n. 60cm mikrofoniasta. Suurempien objektien kohdalla paras etäisyys oli 60-100cm. Isompaa ääntä tuottavien aktiviteettien kohdalla etäisyys ei kuitenkaan ollut enää lainkaan niin kriittistä. Veden kaataminen kannusta toimi triggerinä vielä kahdenkin metrin päästä. Tulos tuntuu olevan suoraan linkissä äänentason kanssa. Mitä enemmän ääntä objekti tuottaa, sitä paremmin se toimii vielä isommillakin etäisyyksillä. Tämä on varteenotettava seikka visuaalisuuden kannalta, sillä tapauksissa joissa tekijä ja objekti ovat etäällä, katsoja ei enää näe sitä yksityiskohtaisesti. Tämä ei kuitenkaan haitannut. Tästä syystä ASMR -kokemus tuntuu painottuvan ääneen eikä visuaalisuuteen.

Atmosfäärisen ympäristön suhteen parhaimmaksi koettiin houkutteleva, iloinen ja rento ilmapiiri. Kaikista vieraannuttavin tekijä oli vaarallisuuden tuntu. Elokuvakerronnallisesti tämä on hyvin rajoittava tekijä. Kohtauksen perusta täytyy rakentaa näiden seikkojen ympärille, jotta luotu efekti olisi onnistunut. Toinen suoraan elokuvaan linkissä oleva aspekti on se, että musiikin nähtiin vieraannuttavan katselukokemuksesta. Tämä voi osaltaan johtua siitä, ettei tapahtuma tunnu enää aidolta.

3. Materiaalin analyysi

1) Kuiskaus, mies ja nainen

Valikoin analysoimani videot suosion perusteella. Suosituimmat videot saavuttavat monta kymmentä miljoonaa katsomiskertaa. Videot ovat tekniseltä laadultaan ja ilmaisutavaltaan vaihtelevia. Halusin tutkia materiaalia mahdollisimman laajalta spektriltä, eikä tekninen heikkous näyttänyt korreloivan suoraan niiden suosioon. Tekijän ”Gentle Whispering ASMR”, 2012 julkaistu video² on eräs Youtuben suosituimmista, 19 miljoonalla katsomiskerralla. Video kategorisoituu luokkaan naisen kuiskaus.

Kyseisessä videossa poikkeuksellista on juurikin sen tekninen laatu suhteessa sisältöön. Kokonaismateriaalin äänenvoimakkuus on -26,6 dB RMS. Videon sisältämä ominaiskohana oli keskiarvoltaan jopa -37,4 dB RMS. Tämä tarkoittaa, että varsinainen tuotettu äänimateriaali soi vain 10 dB kovempaa kuin sen sisältämä ominaiskohana. Koska audion tekninen heikkous nähtiin edellä esitetystä tutkimuksesta negatiivisena, miksi tämä video on noussut suosituimmaksi? Äänisuunnittelijan näkökulmasta koen siihen olevan kaksi syytä.

Ensinnä, kuuntelijoiden mukaan videoissa tulisi esiintyä vain kuvauksessa ennalta pohjustettua äänimateriaalia. Katsojat eivät halua kokea yllätyksiä (Barratt & Davis, 2015). Videoiden ominaiskohana ei ärsytä, jos äänimateriaali sisältää sitä kauttaaltaan. Kuten elokuvassa, katsoja (ts. kuulija) hyväksyy elokuvan sisäisen estetiikan ja teknisen laadun. Lyhyen alkuhämmennyksen jälkeen tekijän esteettinen valinta muodostuu videon sisältämäksi realismiksi. Tasainen pohjakohina ei pompi, eikä häiritse.

Toinen tekijä on artistin, eli puhujan persoona. Tietyn esineen käsittely asiantuntevasti ja tutkivasti oli kaikista toivottavin tilanne (mas, 2015). Kyseisessä videossa naisen hahmo on erittäin asiantunteva, ja tämä oikeuttaa kaiken muun teknisen heikkouden. Elokuvassa tilanne on samankaltainen elokuvan päähenkilön ja tarinan suhteen. Jos katsoja ei voi luottaa tarinaa kertovaan päähenkilöön, hänen perustansa koko kokemukselle romahtaa.

Kandidokumentissamme Armo hyödynsimme tällaista kaikkitietävää kertojaääntä jokseenkin epätyypilliseen tapaan. Kertoja oli yksi dokumentin henkilöhahmoista, mutta hänen puheensa rytmitti tarinaa ajatuksenvirtamaisesti. Jätimme haastattelumateriaalin mahdollisimman raa'aksi. Tämä tarkoitti, ettemme poistaneet perinteiseen tapaan suun maiskutuksia tai hengityksiä

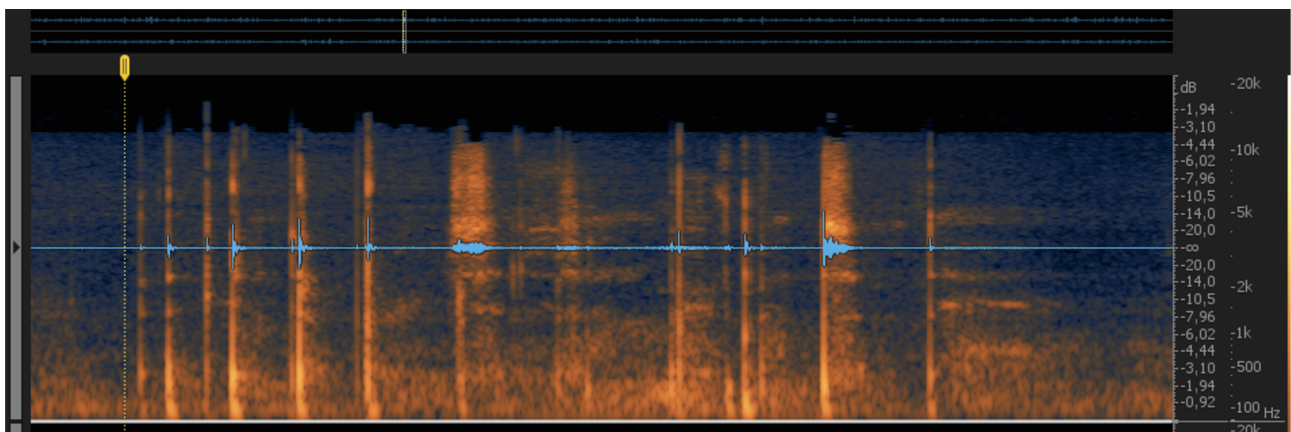
² <https://www.youtube.com/watch?v=RVpfHgC3ye0>

materiaalista. Se loi tunteen intuitiivisuudesta, päämäärästä ja autenttisuudesta. Ilman näitä elementtejä kertoja, täten koko kerronta, olisi muodostunut liian kliiniseksi ja steriiliksi.

Oletettavasti tutkimukseen vastanneet ihmiset eivät siis tarkoittaneet äänimateriaalin kehoa laatua yksiselitteisen teknisesti. Vieraannuttava efekti toteutuu vain, jos sisällöllinen äänimateriaali (kuiskaus tai piste-ääni) on liian rosoista. Kaikki sen ympärillä olevat asiat ovat hyväksyttävissä inhimillisinä ympäristöön kuuluvina tekijöinä.

Toinen valikoimistani videoista, ASMR Mastercrafted Inaudible Whispering to Help Sleep³, on jo huomattavasti ammattimaisemmin tuotettu. Tekijä ”MassageASMR” on paneutunut teknisesti syvälle ilmaisuun. Kohinaa ei käytännössä ole, ja artisti käyttää luovasti muutamaa kuiskausraitaa varsinaisen videon ääniraidan taustalla. Efekti voimistuu, sillä tämä tekee puheesta tunnistamatonta. Kuulijan fokus vaihtuu pois informatiivisesta kuuntelusta, ja keskittyy pelkästään äänimateriaalin tekstuurin kuunteluun. Huomio ei ole enää loogisessa lausesisällön jäsentelyssä. ASMR-videoissa inaudible, eli tunnistamattoman puheen kategoria, on tästä syystä hyvin suosittu.

Kyseisen videon tekijä on selkeästi huomannut, mikä varsinaisessa lauserakenteessa aiheuttaa suu-triggerin. Hän on korostanut konsonanttien poksuntaa ja pistemäisyyttä. Fonetikassa tätä efektiä kutsutaan nimellä klusiili. Klusiili tarkoittaa umpiäännettä, joka syntyy kun ilmavirta katkaistaan ääntäessä. Klusiileja ovat suomessa b, d, g, k, p ja t. Itseasiassa koko videon äänisisältö perustuu näihin äänteisiin. Myös edellisessä videossa tilanne oli sama, joskin teknisesti heikompana.



Klusiileja analysoitavissa pystyviivoina, S-äänteet kahtena paksuna pystyviivana, vokaalit väleissä.

Miksi juuri nämä kirjaimet toimivat? Jos ajattelemme hiljaisen ja kovan kuiskauksen eroa, kovaa kuiskatessa klusiilit eivät varsinaisesti korostu, sillä ihmisen tuottama uloshengityksen volyyymi jättää ne alleen. Kun kuiskaamme hiljaa, klusiilien muodostus tuntuu tapahtuvan korostuneemmin, kurkun

³ https://www.youtube.com/watch?v=xY7GC_j_0v8

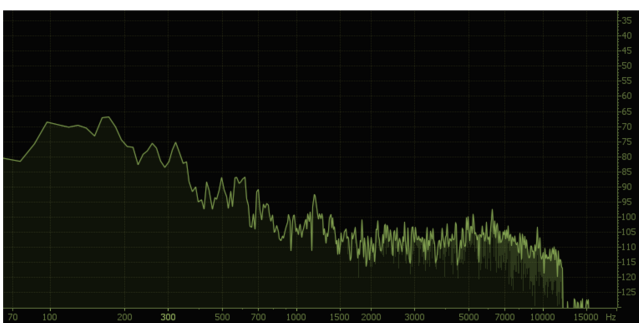
takaosalla. Tämä tuo mukanaan tunteen läheisestä kommunikaatiosta, sillä efektiä on mahdoton havainnoida kuin läheltä.

Puheeseen perustuvissa ASMR -videoissa vokaalit tuntuvat toimivan kohinan tapaan sitovana tekijänä, ja konsonantit luovat rytmin ja tuovat mukanaan yllätyksellisyyden. Vokaali taas kuljettaa materiaalia eteenpäin, se on kirjaimellisesti videon lämmin henki.

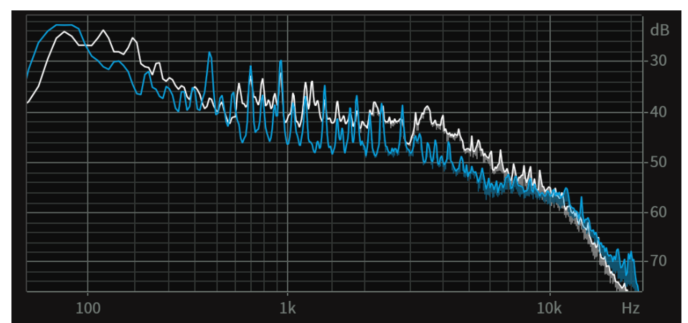
Suurin osa katsojista suosi kahta triggeriä kuuntelemissaan videoissa (Barratt, Spence & Davis, 2017). Suun kohdalla tämä tuntuu tapahtuvan kuin luonnostaan, sillä vokaalien ja konsonanttien suhde luo tilanteen automaattisesti, eikä muuta äänimateriaalia tarvita. Konsonantit ja vokaalit ovat jo ennalta toisiinsa nähden vastakkaisia, pehmeitä ja kovia.

Kahden erillisen triggerin videoissa kuiskaus ei ole tyypillisesti näin klusiivi-painotteista. Toinen triggereistä syntyy piste-äänistä, kuten rapinasta. Näissä tapauksissa perinteisemmän s-painotteisen kuiskauksen seuraksi on haettu kontrastista elementtiä. Tällainen tekstuuriltaan konsonantiksi luokiteltava, rapeampi ja pistemäisempi materiaali, syntyy muun aktiivisen tekemisen kautta.

Tämän lisäksi hyvälaatuinen ASMR-äänimateriaali näyttää toteuttavan ihmiskorvaa miellyttävien taajuuksien kokonaisbalanssia. Tämä balanssi on tunnettu esimerkiksi populaarimusiikista ja masteroinnista. Korvaa miellyttävä graafinen muoto näyttäisi graafisesti isohkon nousun alle 250Hz lukemissa, suhteellisen tasaisen alueen 250-8000 Hz kohdalla, lukien piikit tonaalisista elementeistä tai soivista sävelistä johtuen, ja kohtalaisen jyrkän laskun yli 8 kHz materiaalissa.



ASMR-kuiskaus



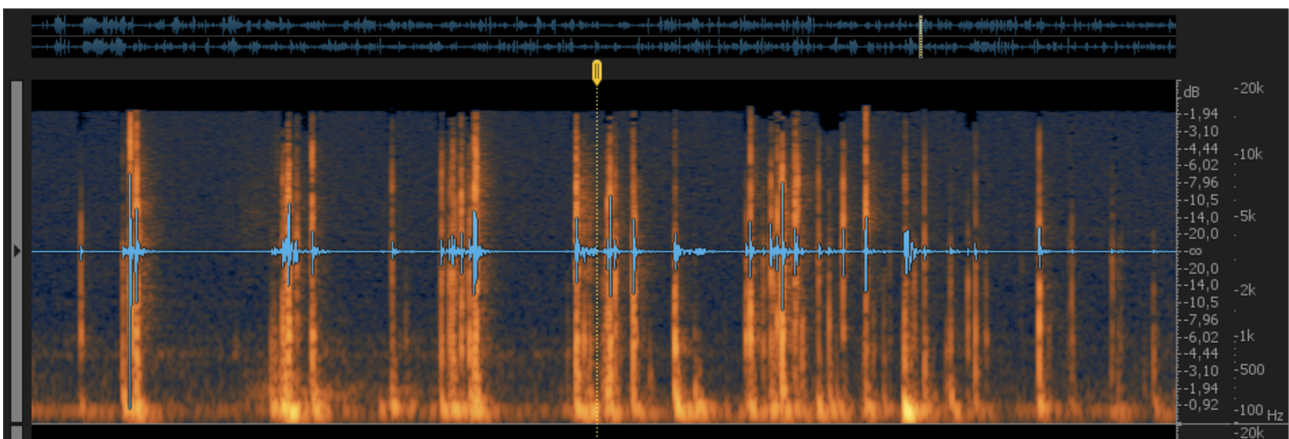
Suosittua radiosoittoa musiikkia

Matalat taajuudet syntyvät kuiskauksessa ulospuhallettavasta ilmasta, sekä vokaaleista. Lähietäisyys mikrofoniin korostaa useissa tapauksissa matalien taajuuksien korostumista ns. proximity-efektin kautta. Klusiivit luovat harmonisen ja tonaalisen sävyn, sillä ne muodostavat kerrannaistaajuuksia, jotka näkyvät äänimateriaalina piikkeinä.

2) Pisteäännet

Pisteäänien analyysiin valitsin ASMR-videoiden Opus magnumin, ”10 Hours of Tapping, Crinkle & Trigger Sounds - No Talking Just Sounds”.⁴ Tämä on Youtuben suosituin pisteäänistä koostettu video 16 miljoonalla katsomiskerralla. Tekninen laatu on erinomainen, ja video sisältää lähes jokaisen kuviteltavissa olevan pisteääni-triggerin variaatioineen.

Ääni käyttää lähes koko kaistaa ja esiintyy toistuvana, rytmisenä elementtinä. Suurin osa soivasta materiaalista näyttää esiintyvän 500Hz-8kHz välillä. Rapina, koputus ja naputus ovat materiaalina taajuusvasteiltaan hyvin samankaltaisia edellä esiintyneisiin klusiiveihin nähden.



Muovisen käärepaperin rapinaa analysaattorissa

Yhdistävä tekijä näyttää olevan myös hiljaisuus. Internet-foorumi Redditin ASMR -ilmiötä käsittelevällä keskustelupalstalla esiintynyt äänisuunnittelija kartoitti äänten tauotusta genren suosituimmissa videoissa. Hän huomasi videoissa esiintyvässä puheessa tai pistetehosteissa esiintyvän suhteettoman suurta tyhjää tilaa. Analysoimalla viittä suosittua videota hän kartoitti taukojen osuuden olevan n. 48% videon kokonaiskestosta, tauon äänten välillä ollessa keskimäärin 1,3 sekuntia (McGladdery, 2013). Lähes puolet kokonaismateriaalista on hiljaisuutta.

Hiljaisuus vaikuttaa olevan yhtä isossa roolissa, kuin materiaali, jota kuulemme. Soivan materiaalin suhde hiljaisuuteen näyttää luovan katsojalle odottavan tunteen. Se, ettemme kuule mitään, luo enemmän merkitystä sille, mitä kuulemme seuraavaksi. Artisti käsittelee objekteja tai suutaan usein eksperimentaalisesti ja asiantuntevasti. Kuulija tietää näennäisesti mitä on tulossa. Hän voi luottaa artistiin. Kuitenkin yhtä suuri tekijä tuntuu olevan äänilähteen tutkiminen. Kuulija odottaa keksiikö

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=jbAy9MwBR-I>

artisti objektille uuden käyttötavan, onko luvassa variaatiota jo kuultuun materiaaliin, mihin artisti on valmis viemään tilanteen kehittääkseen uusia ääniä.

Vaikka suurin osa kuunteliijoista suosi bassovoittoisempaa materiaalia (Barratt, Spence & Davis, 2017), preferenssi tuntuu korreloivan lähinnä äänitteen teknisen laadun kanssa. Huonolaatuiset mikrofonit eivät tallenna matalia taajuuksia realistisesti äänitteeseen. Tämän havainnon voimme tehdä esimerkiksi äänittäessämme kännykän mikrofonilla. Keskitajuudet korostuvat, usein mikrofoni on rakennettu tallentamaan vain kaikista olennaisimmat puhetaajuudet. Monet halvat USB-mikrofonit ovat samassa suhteessa yhtä heikkoja. ASMR-materiaali ei kuitenkaan itsessään vaikuta olevan erityisen bassovoittoista. Mutta koska materiaalissa esiintyvät äänet käyttävän koko taajuuskaistaa, poikkeava tekninen laatu ja proximity-efekti luovat yhdessä illuusion matalasta materiaalista. Epäilen tutkimuksessa esiintyneen suosion johtuvan siitä, että huonolaatuiset mikrofonit eivät tallenna matalia taajuuksia oikein. Kun artisti taas tuottaa luonnolliselta kuulostavaa, hyvällä mikrofonilla äänitettyä materiaalia, kuuliija yllättyy ja pitää sitä teknisen laadun takia parempana. Hän suosii ns. matalataajuisia materiaalia, vaikka kyse on vain teknisesti laadukkaammasta äänitteestä. Itse materiaali taas näyttää käyttävän koko taajuuskaistaa melko neutraalisti, eikä varsinaista korostumaa matalissa taajuuksissa ole.

3) Ambienssit

Ambienssit ovat selkeästi vähemmän suosittuja ASMR-kuuntelijoiden keskuudessa.

Suosituimmatkin videot ovat saaneet vain n. miljoona näyttökertaa. Heti muista videoista poikkeava ominaisuus on niiden käyttötapa. Videot ovat koostettu staattisesta äänimateriaalista, ja niiden kesto on monta tuntia. Käytännössä tietty materiaali soi toistetusti esimerkiksi kaksi tuntia. Videot ovat selkeästi tarkoitettu unettomuuteen, siten että kuuntelija nukahtaa äänimateriaalin vielä soidessa taustalla.

Erikoispiirre on myös ns. white-noise eli kohinan käyttö toistuvana elementtinä. Suuri osa videoista sijoittuu avaruuteen, ja kuulemme pelkästään matalaa huminaa. Toinen yleinen elementti on ilmastointilaitteen ääni, joka on luonteeltaan pelkkää kohinaa. Tämä staattinen ääni rauhoittaa ja auttaa nukahtamaan. Ääni on kliininen, mitään aktiivista tapahtumaa ei ole.

Näistä syistä en anna ambienssi-äänille painoarvoa opinnäytteessäni, sillä niiden funktio on liikaa elokuvakerronnasta poikkeavaa. Äänellä ei ole muuta funktiota, kuin saada nukahtamaan.

Erityistapauksena ehkä tilanne, jossa haluamme katsojan nukahtavan saliin.

4. ASMR psykofyysisenä reaktiona

“..I can only describe what I started feeling as an extremely relaxed trance like state, that I didn’t want to end, a little like how I have read perfect meditation should be but I never ever achieved.” (Barratt & Davis, 2015)

ASMR:stä käytetään usein termiä pääorgasmi. Vaikka termi on seksuaalisesti latautunut, sitä käytetään kuvaamaan kokonaisvaltaista tunnetta kokemuksesta. Kuulija tuntee pistelevää, kutittavaa tunnetta, ja tämän seurauksena tulee hyvin epätietoiseksi itsestään. Samalla hän kuitenkin vaipuu hyvin meditatiiviseen ja rauhoittuneeseen tilaan. Perinteinen meditaatio tuo usein samankaltaisen kokemuksen ruumiista irtautumisesta, siihen syventymisen kautta.

Suurimmalla osalla ihmisistä muisto ensimmäisestä ASMR kokemuksesta sijoittuu 5-10 ikävuoden väliin (Barratt & Davis, 2015). Tälle ikävaiheelle ominaista on egotietoisuuden ja muistojen kehittyminen. Tällainen vapautunut ja itsetiedoton tila on hyvin lähellä meditatiivista päämäärää olemiseen. Sanonnat ja käsitteet kuten lapsen viattomuus, viittaavat ns. puhtaaseen aikaan ilman negatiivista egotietoisuutta.

ASMR -videot lähentelevät meditaatioharjoitusta. Puhtaan käytännöllisesti meditatiivisen mantran voidaan katsoa olevan kielellisen ajattelun tavoittamattomissa oleva mielensisältö, joka ei assosioitu mihinkään muuhun mielen sisältöön. Tällöin mantra katkaisee käsitteellisen ajattelun käsiteketjun ja ikään kuin lakaisee mielestä pois muut ajatukset. Mantran käsitesisältö ei ole länsimaisen näkemyksen mukaan meditatiivisessa käytössä olennainen (Rauhala, 1986, 30). Tämä on tyypillinen piirre ASMR-videoille. Sisältö on oleellista ainoastaan sen aiheuttaman emotionaalisen impulssin kautta. Sisältö johdattaa nykyhetkeen ja tunteeseen. Suolakurkkuja syövä nainen ei ole sisällöllisesti kiinnostava, mutta hänen aiheuttama impulsiivinen reaktionsa on. Artistin tehtävänä on toimia shamanistisena johdattajana videon katsojalle.

Meditaatiossa vastuu on kokonaan meditoijalla. Jos hänen oma mielensä alkaa vaeltamaan, on se myös hänen tehtävänsä ohjata se takaisin nolatilanteeseen, ja palauttaa ajatus nykyisyyteen. ASMR-videoista saavutettu emotio tuntuu olevan suunnattu nykypolven maanisempaa ajattelumallia varten. Kokijan ainoa vastuu on katsoa mediaa ja tuntea. Itse toteutus tapahtuu videossa esiintyvän artistin kautta. Tunnereaktio on välitön. Mielen vaeltamisesta aiheutuvaa erkaantumista ei sinänsä tapahdu, ellei kuulija päätä itse lopettaa videon kuuntelua. Tietysti kuulija voi ajatella samalla muita asioita, mutta ASMR-reaktion kontrolloimattomuuden takia emotio säilyy. Tästä syystä katsojalla ei ole meditaatioon liittyvää vastuuta omasta mielestään.

Videoista yleisimmin haettu vaikutus on rauhoittumisen tunne. Osa ASMR-efektejä kartoittaneeseen kyselyyn osallistuneista kuvaili haettua kokemusta näin: ”Katson videoita helpottaakseni negatiivisia tunteita”, ”..lievittääkseni stressiä”, ”...pystyäkseen hallitsemaan ahdistustani” (Barratt & Davis, 2015). Valtaosa henkilöistä kertoi kuuntelevansa videoita mennessään nukkumaan. Nämä seikat viittaavat epäsuhtaan henkisessä hyvinvoinnissa. Videot näyttävät toimivan itselääkinnän keinona esimerkiksi unettomuuteen ja ahdistukseen.

ASMR vaikuttaa myös olevan efektiivisempää ja suositumpaa masentuneiden ihmisten piirissä. Tutkimuksessa mielialansa raportoineet ihmiset kokivat mielialansa nousevan 20-40% kuunnellessaan videoita. Heidän positiivisempi mielialansa kesti keskimäärin 3 tuntia videon katsomisen jälkeen (mas. 7). Persoonallisuudenpiirteitä mitanneessa tutkimuksessa verrattiin ASMR reaktioita saavia henkilöitä ja ei-saavia henkilöitä (Fredborg, Clark, Smith, 2017). Kuuntelevat henkilöt saavuttivat korkeampia pistemääriä sellaisten persoonanpiirteiden kohdalla kuten: intuitiivisuus, uteliaisuus, euforisten kokemusten hakeminen, neuroottisuus ja stressialttius. Alhaisempia pistemääriä he saivat kategorioissa kuten: henkinen stabiilius, pragmaattisuus, informaatiohakuisuus ja pitkäjänteisyyden suosiminen.

Videoilta kaikkein toivottavin vaikutus tuntuu olevan flow-tilaan pääseminen. Tämä vastaa meditaatiossa saavutettua tilaa, jossa ihminen irtautuu ruumiistaan, mutta tuntee samalla vahvasti jokaisen liikkeen ja hengityksen. Tällainen, transsendentaali ja tehostunut aistitila, on hyvin poikkeuksellinen verrattuna ihmisen normaaliin olotilaan. Se tuntuu usein viehättävänä ja maagisena kokemuksena. Kokija haluaa tuntea tämän tilan uudestaan, joka motivoi jatkamaan asian parissa.

Erään hypoteesin mukaan ASMR olisi sukua misofoniale (Barratt & Davis, 2015). Misofonia on psyykkinen sairaus, jossa kuulija on herkistynyt tietyille äänille. Näitä kuullessaan kuuntelija tuntee hillitöntä raivoa, joka purkautuu ääritapauksissa väkivaltaisena käytöksenä. Siedätyshoidon avulla äänitriggereistä on mahdollista päästä eroon. Usein triggeröiviin ääniin liittyy vahva emotionaalinen merkitys. Merkittävää on myös, että suurella osalla misofoniaa kokevista ihmisistä on ollut eläessään vahvoja henkilökohtaisia traumoja.

Tutkimuksen mukaan 50% misofoniasta kärsivistä ihmisistä oli myös ASMR:ää kokevia (Rouw & Erfanian). Tuloksesta on esitetty teoria, jonka mukaan ASMR ja misofonia ovat neurobiologisesti sama asia, mutta aiheuttavat toisiinsa nähden päinvastaisen tunnereaktion. Sekä ASMR-reaktiossa että misofoniassa suun äänet ovat kaikista yleisin triggeri. Vielä ei ole tietoa siitä, kuinka sama ääni voi aiheuttaa eri ihmisille täysin käänteisen kokemuksen.

4.1 Seksuaalisuudesta

ASMR -kokemuksen luonteesta johtuen sen seksuaalista aspektia ei voi kiistää. Koska kuulija uppoutuu toisen henkilön kautta mielihyvään, tilanne on hyvin lähellä seksuaalista kanssakäymistä. Kuulijalle syntyy tunne läheisyyden kokemuksesta. Jopa tapauksissa, jossa materiaali on näennäisesti epäseksuaalista, mielihyvää tuottava tunnekokemus on lähellä kiihottunutta tilaa.

Tietoisuuden kehittymisen lisäksi näillä ikävuosille on ominaista lapsen esimurrosikäinen seksuaalinen kehittyminen. Lapsen seksuaalinen kehitys on valitettavasti usein tabu, mutta tosiasiaa se alkaa näkyä jo neljän ikävuoden paikkeilla. Esimerkiksi jo 7-12-vuotiaan esimurrosikäiseen käytökseen liittyy halu nähdä seksuaalista mediaa, kosketella ja tarvetta saada omaa tilaa. (NCTSN, Sexual Development and Behavior in Children). Vertaisarvioinnissa toteutetun kyselyn mukaan 8 ja 9-vuotiaat kokevat läheisyyden tunteen erääksi tärkeimmistä seksuaalikasvuun liittyvistä piirteistä (Sandfort & Rademakers, 2000, 59). Tästä huolimatta osa koki ettei ikinä saa tarvittavaa läheisyyttä. Osa koki saavansa läheisyyttä vain eläimiltä tai leluilta, muttei toisilta ihmisiltä. ASMR -tarjoaa ihmiselle paluun tähän tunteeseen.

Otan esimerkkitapaukseksi jo mainitun suolakurkkujen syömisvideon. Videon ominaispiirteet muodostuvat suun äänistä, vahvasta maiskutuksen äänestä, silotellusta ympäristöstä, hyvin harkitusti meikatusta artistista ja kuulijan epätyypillisen suuresta huomioonotosta. Materiaalissa esiintyy äärimmilleen vietyjä seksuaalisia ilmaisutapoja, esimerkiksi tikkarin imeskelemistä huulikiillolla varustettuna. Huolimatta siitä kuinka seksikäs suu on, sen pääasiallinen tehtävä on toimia syömisvälineenä ... Hampaat jauhavat ruokamme, sylkirauhaset lisäävät ruoansulatuksellisen elementin, kieli sisältää makunystyrät, se nuolee ja auttaa nielemisessä, huulet tarttuvat, imevät, ryystävät ja maiskuttavat tyytyväisenä. Suu osallistuu molempiin ääripäihin, sillä kaikki nämä asiat liittyvät myös ihmiselämän kehittyneimpään piirteeseen, kielelliseen tarkkuuteen (Ronnberg & Martin, 2010). Suu sisältää jo symbolina itsessään moniulotteisia merkityksiä, osan näistä ollessa vahvasti seksuaalisia.

Pornoteollisuus omaksuu nopeasti suosittuja asioita, ja uutena ilmiönä on tunnettujen pornotähtien siirtyminen myös ASMR:n pariin. Artisti toimii perinteisenä seksisymbolina. Henkilöt ovat jo ennalta kohdeyleisönsä suuressa tietoisuudessa, joten luonnollisesti myös heidän tuottamistaan ASMR-videoista tulee huippusuosittuja.

Epätyypillistä ilmiön kohdalla kuitenkin on se, etteivät seksuaaliset videot ole suosituimpia. Jopa suolakurkkuvideo voittaa 9,9 miljoonalla katsomiskerralla suosituimman hyperseksuaalisen tikkari-

ja suuteluvideon 3,9 miljoonalla katselulla. Miksi epäseksuaaliseksi tarkoitettu materiaali herättää silti vahvoja seksuaalisia mielikuvia?

Suurin osa videoita kuuntelevasta kohdeyleisöstä valitsi toimivaksi triggerikseen kuiskauksen (Barratt & Davis, 2015). Voimme eritellä kuiskauksen erityispiirteitä purkaaksemme sen efektiivisyyden perustaa. Tekijöitä ovat ainakin välitön huomio, iholla oleminen, henkinen ja fyysinen tunne lämmöstä, rauhallisuus, tunne yli-inhimillisestä aistimisesta suhteessa äänentagoon.

Intiimiys, läheisyys ja seksi ovat toisiinsa tunnetasolla vahvasti linkitettyjä aspekteja. Tunnetasolla kaikkia näitä piirteitä yhdistää empatia, rakkaus, hellävaraisuus ja läheisyys. Piirteet ovat psykologisella ja biologisella tasolla hyvin lähellä ihmisen seksuaalikäyttäytymiseen liittyviä tunteita. Samankaltaisten tunteiden tunteminen epäseksuaalisia ruokavideoita katsoessa voi tuntua hyvin oudolta ja pelottavalta. Vaikka osa videoista on selkeästi pornografisia, hypoteesini on että seksuaalisuutta ei tarvitse erikseen korostaa, sillä tunnekokemus on jo niin vahvasti näihin aspekteihin linkissä. Saman tunteen mielihyvää voi käytännössä saavuttaa suolakurkkuvideolla. Tällaista materiaalia on myös riskivapaampaa kuunnella julkisesti, sivustakatsojan reaktion jäädessä lähinnä ihmettelyksi.

Kaikki videoiden kohdalla listatut toistuvat positiiviset tunteet lisäävät myös seksin arvoa, tekevät siitä merkittävämpää, mutta eivät itsessään ole seksuaalisia. Kokemusta verrattiin tunteeseen hiuksilla leikkimisestä tai hieronnasta (Barratt & Davis, 2015). Kokemus voi olla seksuaalinen, mutta yleensä suhtautuminen siihen on naivistisen viaton, eikä seksuaalinen päämäärä ole itsetarkoitus. Olennaista on kuitenkin erottaa varsinaisen seksuaalinen kokemus ASMR -kokemuksesta. Vaikka kokemus herättää samankaltaisia tunteita, kysymys on puhtaasti asenteellinen. Kokemuksen aiheuttamasta reaktiosta on helppo liukua seksuaalisuuteen, mutta päätösvalta on kuuntelijalla. On myös varsin helppo sekoittaa keskenään kiihottumisen aiheuttama kutittava tunne ja ASMR -materiaalin aiheuttama samankaltainen tunne. Kaikki sen aiheuttamat positiiviset, emotionaaliset ja fysiologiset reaktiot, esiintyvät usein seksuaalisessa yhteydessä. Koska tunne on puhtaasti subjektiivista aistimusta, on raja hyvin tulkinnanvarainen.

Miksi ihmiset haluavat saavuttaa kyseisen tunnetilan, ja miksi se tuntuu merkitykselliseltä? Aikaisemmin totesin seksuaalikehitys ja tunne intiimiydestä sekä huolenpidosta ovat sidoksissa toisiinsa. Kun toinen ihminen osoittaa välittömän huolenpitonsa ja huomionsa, on tuloksena eittämättä hyvä olo. ASMR-triggerit aiheuttavat tunnetasolla saman reaktion. Tämän seurauksena ihmiselle nousee myös tunne omasta riittäväisyydestä ja oman elämän merkityksellisyydestä. Esimerkiksi em. artistin Cherry Crushin tekemät videot ovat käytännössä tyttöystäväsimulaattoreita. Sisältö on pääpainotteisesti korvaan kuiskimista ja huolenpitoa katsojasta. Hän toimii virtuaalisena

täydellisenä tyttöystävänä. Valitettavasti kuuntelijalla ei ole tosiasiallisesti minkäänlaista sidettä artistiin.

Kuten todettua, ASMR toimii paremmin masentuneisuuteen taipuvaisilla ihmisillä. Hedonismin hakeminen itsensä ympäriltä on klassinen ratkaisu psyykkiseen ongelmaan. Koska tunne on aina miellyttävä, on helppo ajautua riippuvuussuhteeseen ASMR-median kanssa. Mielihyvä tulee automaattisesti, riippumatta ulkoisista tekijöistä. Kyse lienee joissain tapauksissa eskapistisesta pakokeinosta.

Huomiota herättänyt seikka on myös videoiden sukupuolijakauma. ASMR-videoiden oletetun seksuaalisen luonteen takia miesartisteja vältetään. Sukupuolijakaumaa tutkinut harrastaja kirjoittaa blogissaan: ”Useat ihmiset karttavat miesartistien videoita, sillä kun he ajattelevat miestä hoivaavassa tai huomioivassa roolissa, ajatus tuntuu heistä epämiellyttävältä. Tästä syystä miespuolisten artistien täytyy taistella sukupuolistereotypioita vastaan - ei ainoastaan niiden katsojien kohdalla, jotka kääntyvät pois ja sanovat ’en voi kuunnella miestä tekemässä tätä’ - mutta myös niiden, jotka eivät suostu edes klikkaamaan videoita, koska näkevät artistin sukupuolen. Naispuoliset tekijät saavat usein paljon epäasiallisia kommentteja, mutta tämä ei ole epätyypillistä miestenkään kohdalla. Joskus aggression määrä jopa nousee miespuolisia tekijöitä kohtaan” (Beather, 2013).

Keskustelupalsta Redditin sukupuolijakaumaa käsittelevässä ketjussa useat kommentoijat kertoivat olleensa aluksi epäluuloisia miesartistien suhteen, mutta kuunnellessaan videoita pidempään he muuttivat asennettaan. Ennakkoluulojen hävittyä osa kertoi alkaneensa suosimaan miehiä, heidän syvemmän ja bassovoittoisemman puherekisterinsä takia.

Tilanne on käänteinen siihen valitettavan yleiseen patriarkaaliseen ilmiöön, jossa naisen tulee puolustaa omaa ammattitaitoaan tekijänä, vain siksi että hän on kaunis nainen. Vääränlaiset asenteet johtavat tilanteeseen, jossa miehen nähdään käyttävän enemmän järjellistä puoltaan, joka aiheuttaa tunnelukkoja ja oletuksia siihen, kuinka miehen olisi sopivaa käyttäytyä. Kyse saattaa myös olla osaksi homofobisesta ilmiöstä, jossa toisen miehen läheisyys koetaan omaa heteroseksuaalisuutta uhkaavana tekijänä. Huolenpito ja hoivausvietti ovat yhteydessä feminiiniseen ja äidilliseen. Normaalissa terapiassa terapeutin sukupuolen ei katsota olevan oleellinen seikka. Tilanne saattaa kuitenkin olla eri, kun katsoja haluaa terapian tuudittavan hänet rauhalliseen tilaan.

5. ASMR tehokeinona elokuvassa

Kuten edellä todettua ASMR materiaali saattaa toimia addiktiona ja eskapistisena keinona. Tämä moraalinen ongelma ei ole kuitenkaan mielestäni validi elokuvassa. Kukaan tuskin addiktoituu elokuvakohtaukseen. Äänisuunnittelijan perspektiivistä materiaalin käyttö on ainoastaan tehokeino tietyn tunteen saavuttamiseksi. Katsojaa johdatellaan psykologisesti ja emotionaalisesti jatkuvasti, joten uuden keinon käyttö ei ole näkökulmastani moraalitonta. Vasta kun keino osoitetaan ihmismielellä vahingolliseksi, on kyse moraalittomasta toiminnasta. Tällainen esimerkki on subliminaalisten viestien ujuttaminen väkisin katsojan alitajuntaan.

Mainokset myyvät mielikuvia, ja mielukuvan saavuttaminen vaatii usein visuaalista estetiikkaa. Tällaisissakin tapauksissa alitajuisten tehokeinojen on todistettu toimivan vain silloin, kun katsojalla on ennalta positiivinen mielikuva myytävästä tuotteesta (Karremans, Stroebe, Claus, 2005, 793). Näissä tapauksissa myös ilmaisukeino on ollut visuaalinen, 10 millisekunnin bränditeksti viiden sekunnin välein.

Työni kannalta huomattavaa kuitenkin on, että alitajuisten mainonnan kohdalla keino saavutti jokseenkin haluttuja tuloksia, jos kohderyhmän jäsenellä oli jo entuudestaan haluttu mieliala (mas. 797). Piiloviesti kykeni vahvistamaan jo vallitsevaa mielentilaa, muttei pystynyt muuttamaan yhtä emootiota toiseksi.

Tulos on olennainen myös oman opinnäytteeni kannalta, liittyen elokuvakerronnan äänelliseen fokukseen. Materiaalin alitajuinen käyttö jättää eniten tilaa kaikelle muulle ilmaisulle. Paras keino käyttää ASMR-materiaalia, maksimiefektin saavuttamiseksi, on soittaa sitä ilman muuta äänimateriaalia. Mutta tilanteessa, jossa katsoja on jo ennalta johdateltu tiettyyn mielentilaan, tehokeino saattaisi toimia ilman, että äänen koko fokus siirtää ASMR-efektiä tuovaan materiaaliin. Tässä tapauksessa sen käyttö on hienovaraisempaa ja jättää tilaa muulle ilmaisulle.

Pelkän ASMR-äänen soittaminen olisi usein esimerkiksi perinteisessä fiktioelokuvassa ilmaisua rajoittava tekijä. Elokuvakohtauksen tulisi olla tietyllä tapaa subjektiivinen, jotta muun maailman poissulkeminen äänessä olisi perusteltua. Tehokeinona ASMR antaa kuitenkin mahdollisuuksia ilmaista subjektiivista tilaa oivallisesti. Jos päähenkilömme kokee mielihyvää, voimme pelkällä näyttelijätoiminnolla ja äänellä ilmaista tätä tunnetta. Tietysti tämä on jo aikaisemmin ollut mahdollista, mutta lähestymistapa on toinen.

ASMR-ääni on poikkeuksellista sen selittämättömyyden takia. Jos katsoja huomaa itsessään heräävän mielihyvätunteen elokuvassa näennäisesti merkityksettömästä asiasta, lopputulos on

emotionaalisesti sama, kuin klassisten efektien kautta ilmaistuna. Kuitenkin näillä keinoin ilmaistuna reaktio saattaa olla jopa vahvempi, eikä tekotapa ole näkyvillä lainkaan niin selkeästi. Tämä antaa lisää emotionaalista ja alitajuista kontrollia äänisuunnittelijalle.

ASMR-ääni on yleisesti ottaen itsenäistä. Tämä tarkoittaa, että sen lisäksi äänitteessä ei ole muuta soivaa ambienssia tai taustaa. Kuulemme ainoastaan lokaatiossa esiintyvän ambienssin, joissain tapauksissa pelkästään mikrofonin aiheuttaman pohjakohinan. Tästä johtuen haluaisin tulevaisuudessa kartoittaa soivan materiaalin volyyymiä suhteessa muuhun ääneen. Voisimme päätellä tunnereaktion efektiivisyyttä nostamalla ASMR-ääntä suhteessa muuhun taustaan. Yleisesti ottaen pienet äänet kuuluvat videoissa suhteettoman kovaa, ja jo tämä aiheuttaa epäluonnollisen läheisen intiimiyden tunteen. Mutta tarvitseeko ääni kaiken kuulijan fokuksen, vai riittääkö tietty äänentaso suhteessa muuhun maailmaan?

Toinen merkittävä tutkittava asia olisi kaiutinkuuntelun ja kuulokekuuntelun vertailu. Pääosa ASMR-videoiden kuuntelusta tapahtuu kuulokkeilla, varsinkin binauraalisten videoiden kohdalla, sillä tilavaikutelma on huono kaiuttimista kuunneltaessa. Kuulokkeet ovat luonnollisesti niin lähellä korvaa kuin on mahdollista, joka lisää tunnetta immersiiivisestä realismista ja äärimmäisestä läheisyydestä. Kuitenkin omien välitöitteni kohdalla efekti syntyi myös kaiutinkuuntelussa. Tästä syystä ei ole varmuutta siitä, mikä kuuntelumuoto on tehokkain.

Valitettavasti myös aiheesta tehdyt neurobiologiset tutkimukset ovat käytännössä olemattomia, joten minkäänlaisia yhdistäviä tekijöitä ei voida siltä osin kartoittaa. Erityisesti itseäni kiinnostava tutkimuskenttä olisi läheisyydentunteen, esimerkiksi toisen ihmisen kosketuksen, ja ASMR-videoiden aiheuttamien reaktioiden eroavaisuuksien ja samankaltaisuuksien kartoittaminen.

Neurobiologian kentältä saataisimme saada tietoa siitä, kuinka ASMR-kokemus ja misofonia ovat linkissä toisiinsa. Molemmat kokemukset ovat tunnetasolla polaarisia ääripäitä, siis potentiaali on valtava. Näillä keinoin olisi mahdollista saavuttaa katsojassa spontaani vihan tunne, ja toisaalta vahva mielihyvän kokemus.

Tehokeinojen suhteen herää moraalisia kysymyksiä, sikäli jos ihmiset eivät kykene kontrolloimaan tunteitaan. Elokuva kuitenkin määrittelee olosuhteet, jotka katsojan tulee hyväksyä päästäkseen katsomaan elokuvan. Tämä tarkoittaa käytännössä hiljentymistä pimeään eristettyyn saliin. Tämä sanaton sopimus esitysolosuhteisiin antaa elokuvantekijälle vapauden koetella katsojaa erinäisillä tunteilla. Mielestäni tilanne on toisen kaltainen esimerkiksi mainosten kanssa. Harva tuskin haluaa alistua samankaltaiseen tilanteeseen kadulla kävellessä tai kotisohvalla istuessa. Tästäkään syystä en näe ASMR-tutkimusta vaarallisena, vaan potentiaalisena keinona elokuvantekijöille ja artisteille.

6. Yhteenveto

Jotta voisimme kartoittaa ASMR-äänien koko potentiaalia äänisuunnittelua ajatellen, olisi tarpeen tutkia sen neurobiologista puolta. Koko aiheen tutkimuskenttä on tällä hetkellä pyörinyt ilmiön toimivuuden ympärillä. On kuitenkin nimettävissä ajanjakso, jona koko ilmiön suosio räjähti eksponentiaalisesti. Mistä syistä tämä johtui? Tutkimus on tällä hetkellä kartoittanut lähinnä pintapuolisesti persoonallisuuksia, yhteneväisyyksiä luonteessa, sekä preferenssejä suhteessa materiaaliin. Emme kuitenkaan ole päässeet lähemmäs niitä seikkoja, jotka aiheuttavat reaktion. Koska ilmiö on tosi, tulisi fokus nyt suunnata emotionaaliseen ja biologiseen tutkimukseen. Olemme tilanteessa, jossa ihmiset haluavat tuntea tunteen, se on nautinnollista, mutta emme tiedä miksi.

Uskon vahvasti ASMR-äänien symbolisuuden ja irrationaalisen olemuksen olevan vahvassa asemassa osana ilmiön ja kokemuksen suosiota. Todistamme kokemusta, jossa puhtaasti fyysinen näkökulma on yhtä tärkeässä asemassa, kuin sen mystinen luonne. Jotta voisimme ymmärtää yhtä puolta, tarvitsemme tietoa toisesta. Koska äänimateriaali on täysin irrationaalista, se tuntuu viehättävältä. Mysteerin ratkeaminen saattaa pilata kokemuksen osalle, mutta valjastaa samalla tehokeinon yleisempään käyttöön.

Valitettavan usein äänestä puhuessa eteen tulee tilanne, jossa sanat eivät riitä ilmaisemaan tai kuvailemaan sitä. Tämä johtaa kielelliseen niukkuuteen ja kommunikaatiovaikeuksiin. Ääni koetaan lähtökohtaisesti subjektiiviseksi ja puhtaasti emotionaaliseksi, puhuttaessa esimerkiksi symbolisista äänistä. Tällainen ainainen konkretian väistely ei kehitä kommunikaatiota, vaan kuihduttaa keinoja ilmaisuun.

Tunneperäinenkin reaktio on jäljennettävissä johonkin konkreettiseen. Kyse on ainoastaan oman ajattelun ja tuntemisen ymmärtämisestä. Se vaatii työtä ja avoimuutta. Äänisuunnittelijana en saata ymmärtää kuulijani tunnereaktiota, ellen tiedä mitä tietyt äänet hänelle merkitsevät. Voin käyttää keinoja, jotka herättävät itsessäni tai suuressa osassa tietyn reaktion, mutta tämä on lähinnä arvuuttelua. Tarvitsen informaatiota, jotta voin ymmärtää mistä emotionaaliset reaktiot sattumanvaraiselta tuntuvia ääniä kohtaan syntyvät. Tämä informaatio on saavutettavissa ainoastaan avoimuuden ja jakamisen kautta. Minun tulee tuntea toinen ihminen varsin intiimisti.

En usko ASMR-kuuntelijoiden triggeri-preferenssien olevan sattumaa. Jäsennämme maailmaa edeltävien kokemusten perusteella. Koska ASMR-reaktio on puhtaasti irrationaalista emotiota, hypoteesini on, että kokemus pohjautuu kenties lapsena kuultuun tai opittuun. Syy siihen, miksi ASMR-reaktioiden ilmentyminen alkaa juuri varhaislapsuudessa, on toistaiseksi selvittämättä. Kyse täytyy kuitenkin olla fyysiseen kehitykseen ja psykologiseen muutokseen liittyvästä piirteestä.

Konkreettiset keinot elokuvan äänisuunnittelun ja ASMR-äänien välillä jäävät siis vielä jokseenkin minimaalisiksi. Väitän kuitenkin esimerkiksi kertojääänen kaltaisen narratiivisen äänen hyötyvän jo nyt tutkitusta. Tämä tehokeino tuo kertojaa lähemmäs kuulijaa, ja muodostaa positiivisen emotionaalisen siteen heidän välilleen, riippumatta puheen varsinaisesta informaattiosisällöstä. Pääsemme näillä työkaluilla katsojaa lähemmäs, jopa päänsisäiseen kokemukseen. Jos samaa aikaa syntyvä emotionaalinen reaktio on mielihyvä, olemme luoneet rakastettavan ja sympaattisen kertojan, pelkällä irrationalisella tavalla jolla hän puhuu.

Samat emotionaaliset vaikutukset ovat toteutettavissa jo muillakin keinoin, mutta ASMR-äänien kohdalla kyse on juurikin sen irrationalisesta olemuksesta. Jos tuntisin itsessäni spontaanisti kihelmöivän ja empaattisen olon, vain elokuvan päähenkilön syödessä suolakurkkuja, pitäisin itseäni kenties hulluna. Mutta tämä on suurin valttikorttimme. Positiivinen tunnereaktio katsojassa, maagisesti, ilman kontekstia, ilman johdattelua.

Potentiaalista ASMR piste-ääntä on jo nyt mahdollista hyödyntää esimerkiksi animaatiossa tai kokeellisessa elokuvassa. Kyse on ainoastaan elokuvan sisäisen maailman estetiikasta. Olemme usein liian kiinni realismissa, ja symbolinen osa hylätään logiikan puutteen takia. Elokuva ei tunnu mielessämme uskottavalta, jos emme lisää siihen reaalisia asioita omasta elämästämme. Tämä saattaa lisätä kosketuspintaa, sillä huomaamme omaavamme samoja piirteitä kuin elokuvan henkilöt. Minäkin opiskelen ja kävelen kadulla. Nämä seikat saattavat tuoda elokuvaan uskottavuutta. Samalla ne kuitenkin poissulkevat niitä keinoja, joilla voisimme kertoa juuri siitä maailmasta kuin haluaisimme. Jokainen taiteellinen valinta elokuvassa sulkee pois lukemattoman määrän monia muita valintoja. Taiteesta puhuttaessa kaikki on kuitenkin mahdollista, sillä tekijä voi itse luoda oman maailmansa, ja täten määrittää oman vapautensa.

7. Läheteet

Nitin K. Ahuja, "It Feels Good to Be Measured: clinical role-play, Walker Percy, and the tingles". Perspectives in Biology and Medicine Vol. 56, No. 3, 2013

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24375123>,

Emma L. Barratt and Nick J. Davis,

Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state, 2015

<https://peerj.com/articles/851/>

Emma L. Barratt, Charles Spence, Nick J. Davis,

Sensory determinants of the autonomous sensory meridian response (ASMR): understanding the triggers

<https://peerj.com/articles/3846/>

McGladdery, 2013,

https://www.reddit.com/r/asmr/comments/156bvt/hi_rasmr_i_am_a_sound_designer_and_i_did_some/ ,

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1PuAdm1byfWONK9xGS4RJmmNn_6L7tk62uUHUYEFG_mo/edit#gid=0 , viitattu 6.3.2018

Carl G. Jung, Modern Man in Search of a Soul, 2001

J Am Acad Audiol, Development of hearing. Part III. Postnatal development, 1995

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7772780>

Smith SL1, Gerhardt KJ, Griffiths SK, Huang X, Abrams RM,

Intelligibility of sentences recorded from the uterus of a pregnant ewe and from the fetal inner ear, 2003

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14566105>

Lauri Rauhala, Meditaatio, 1986

Ronnberg & Martin, The Book Of Symbols, 2010

Fredborg, Clark, Smith, An Examination of Personality Traits Associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), 2017

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28280478>

Sandfort, Rademakers, Childhood Sexuality: Normal Sexual Behavior and Development, 2000

Karremans, Stroebe, Claus, Beyond Vicary's fantasies: The impact of subliminal priming and brand choice, 2005

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.464.4958&rep=rep1&type=pdf>

Alejandro Expósito, Caracterización neuropsicológica y neurofisiológica de un fenómeno llamado Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), 2014

https://asmruniversity.files.wordpress.com/2015/11/2137_trabajo-de-fin-de-grado.pdf

Beather, 2013, viitattu 7.3.2018

<http://heatherfeatherasmr.blogspot.fi/2013/03/the-male-asmr-content-creators.html>

SecularVirginian, 2015, viitattu 7.3.2018

https://www.reddit.com/r/asmr/comments/2g5x5d/meta_asmr_gender_disparity/

Whitewinterwhispers & Korhonen, haastattelu, 2018